



Meråker
kommune

TILTAKSPLAN

Folkehelse og påvirkningsfaktorer

2026-2030

Administrativt vedtak i ledermøte **1. juni 2026**
Orienteringssak utvalg for helse og velferd **2. juni 2026**

Bakgrunn

Kommunens folkehelsedokument er et strategisk dokument som skal fremme befolkningens helse, trivsel og livskvalitet gjennom forebyggende arbeid. Planen er forankret i folkehelseloven og Meråker kommunes samfunnsplan. Den baseres på en kunnskapsoversikt over lokale utfordringer innenfor oppvekst, fysisk/sosialt miljø og levekår. Folkehelsedokumentet ble vedtatt av Meråker kommunestyre 15. september 2025.

Beskrivelse

For å oppnå målene i folkehelsedokumentet, er det behov for en tiltaksplan. Meråker kommunes **tiltaksplan for folkehelse** gir en konkret og tidsavgrenset oversikt over planlagte aktiviteter som skal gjennomføres for å løse spesifikke utfordringer.

Utfordringene ble belyst i folkehelsedokumentet. Ønskede tiltak er basert på bred brukermedvirkning og deretter påfølgende administrative handlingsverksted våren 2026.

Tiltaksplanen er et styringsverktøy. Oversikten viser hvilke tiltak som skal prioriteres på de 4 satsingsområdene, og svarer på følgende spørsmål:

- **Når** skal det skje?
- **Hva** skal gjøres?
- **Hvem** har ansvaret?

Kostnader

Tiltakene som er foreslått kan i stor grad bakes inn i budsjett/ordinær drift, og det kan også søkes på eksterne tilskudd for flere av tiltakene. Enkelte tiltak handler ikke så mye om økt ressursbruk, men om endring av fokus og økt tverrsektoriell samhandling. Noen tiltak vil kreve politiske vedtak med tanke på neste års budsjett.

I første omgang legge det opp til 5-10 tiltak for hvert satsingsområde. Omfanget må være gjennomførbart med tanke på ressurser (personell/økonomi/lovverk).

Evaluering og justering

Tiltaksplanen justeres årlig av folkehelsegruppa i forbindelse med økonomiplan-arbeidet. Sektorsjef for helse, pleie omsorg har ansvar for å gjennomføre medvirkningsprosesser, evalueringsarbeid og utarbeide forslag til politisk behandling.

Satsningsområde 1: Forebygge frafall fra videregående opplæring

Når	Hva	Hvem	Status
2026-2029	Forbedre overgangsfase til vgs -Innlede samarbeid med Ole Vig vgs - Etablere tilbud om foreldrestøtte - Foreldremøte våren 9 trinn m/ rektor og OT-kontakt Ole Vig, tema overgangsfase -Fokus på praktiske fag i grunnskolen og uteskole - Økt fokus på rådgiverrollen - Gjennomføre helsedag for 9 trinn	Sektorsjefer oppvekst, skole og kultur, rådgiver og rektor, SLT-koordinator, HR, helsesykepleier	Juni 2026 - Møte 1 med Ole Vig September 2026 – Helsedag for 9. trinn September 2026 - Møte 2 med Ole Vig 3 ansatte har gjennomført PMTO foreldreveilednings utdanning
2026	Opprette nytt kommunalt forebyggingsprogram for barn og unge (søkt Bufdir - svar mai, brukes høst26) Fagdag "robust ungdom" (Fenriken)	Sektorsjef oppvekst Samfunnsutvikler/Frivilligheten	Midler innvilget og brukt Tirsdag 18. november kl 18 Samfunnshuset
2026	Forebyggende-plan for barn og unges skal revideres	Sektorsjef oppvekst	
2026	Tettere samarbeid med Meråker VGS, tilbud om å bruke fysioterapeut mer forebyggende/aktivt	Sektorsjef helse, enhetsleder forebygging og mestring, elevtjenesten MVS	
2027	Fortsette med gjennomføring av Ungdata hvert 3 år for å følge med på trender. Sette inn tiltak ut fra resultat som kommer frem i ungdata.	SLT-koordinator, rådgiver grunnskole	
2026	Revitalisere ungdomsråd	SLT og Ordfører	Kontakt etablert

Satsningsområde 2: Flere i aktivitet, både arbeid og fritid

Når	Hva	Hvem	
2027	«Gå eller sykle til skolen/jobb» -Holdning og opplæring. -Aksjonsuker vår og høst, gå eller sykle til jobb og skole -Oppfordre foreldre og ansatte til å delta i aksjonen med å gå eller sykle til jobb og fritidsaktiviteter	Skolen/FAU/konsulent kultur og samfunnsutvikling. Trafikksikkerhetsutvalget	
1.1.2027	Oppstart med «Mårråk-modellen» etter politisk bestilling (Fides/Nav /kommune)	Sektorsjef helse (søkt tjenesteutviklings-midler/ Helsedirektoratet, svar i mai)	Startet opp 01.09.26 Endring av navn til "GNIST" 27/10 evalueringsmøte, veien videre?
2026 (2027)	100% Innafor, regionalt utv-prosjekt,	Sektorsjef helse (og NAV)	Uke 41 avgjøres videreføring 20/11 Samling adm/pol - status og framtid?
1.10.2026	Svømming! -Utvide dagens ordning til 2-to ukentlige gruppetilbud Kurbadet. -Gratis offentlig bading	Sektorsjefer helse /oppvekst Konsulent kultur og samfunnsutvikling	Tilbud 2 "basseng-grupper" fredag Kurbadet Skolebassenget 2 d/uke, oppstart uke 42
2026	Strategisk sykefraværsgruppe	HR	Igangsatt
1.10.2026	- Innføre felles aktivitetskalender FRISKUS, erstatter «foreningsportalen» på kommunens hjemmeside	Konsulent kultur og samfunnsutvikling	August 2026, oppstartsmøte på Samfunnshuset, tatt i bruk
2026/28	Ulike lærlingeløp prioriteres og følges opp	HR	Flere er i gang

01.07.26	Gratis trening for alle kommunalt ansatte	Sektorsjef helse/oppvekst	Vedtatt og igangsatt fra 1/7
2028	Fullføre elvestien fra Sissels til Nustadparken	Sektorsjef SKU	
1.9.2026	«Ut å gå» -tilbud på tirsdag formiddag, flere innbyggere ut i fysisk aktivitet	Frivilligsentralen/SLT-koordinator	Oppstart september 2026
2027/28	Forebygge emosjonelt stress Kollegastøtte, debrief	HR og NAV arbeidslivsenter	
2027/28	-Meråker Samfunnshus som møteplass og mestringsarena (16-30 år) -Folkeverksted/samfunnshuset, «hodebra mellom generasjoner»	Konsulent kultur og samfunnsutvikling 100% Innafor-prosjektet	Sommeren 2026 diverse samskapingstiltak og ryddedugnad gjennomført Planleggingsmøte ressursbruk 1/10
5.5.2026	«Stolpejakt» i sentrum	Frivilligsentralen	Igangsatt, nesten 15000 registreringer 2026
2027/28	Utrede "Dagsturhytte i kommunen?"	Konsulent kultur og samfunnsutvikling	Politisk vedtak på plass, men mangler lokasjon/grunneier- og driftsavtaler

Satsningsområde 3: Styrke det forebyggende arbeidet med rusproblematikk og psykisk helse

Når	Hva	Hvem	
2026	Kompetanseheving (TryggEst)	Sektorsjef helse/SLT-koordinator	4 personer har startet utdanning, spørreundersøkelse til alle ansatte
2026/30	Flere alkoholfrie arrangement, både innen kultur og idrett	SLT/Frivilligsentralen/Konsulent for kultur og samfunnsutvikling	

	"Heim til jul"	100% Innafor/Frivilligheten	Romjulsarrangement for 3. gang i 2026, gratis møtested med feelgood-stemning
15.6.2026	Øke elever/ansattes kunnskap om rus (7.-10.trinn), Ekstern erfaringskonsulent	Sektorsjef oppvekst/SLT-koordinator/FAU	1 arrangement gjennomført grunnskole juni/26
1.11.2026	Opprettholde, men justere tilbudet i «Dagsenteret»	Sektorsjef helse/SLT-koordinator	Brukerkartlegging er gjennomført
2026	Utrede muligheter for forsterkede omsorgsboliger	Sektorsjef helse	Ekstern utredning er bestilt/Agenda Kaupang
2027	Forebygge selvmord, handlingsplan	SLT-koordinator	
2026	Folkeverksted/spillkveld for unge voksne	Samfunnsutvikler/bibliotek	Gaming- og produksjonskveld i Samfunnshuset Torsdag 10.12.
2028	Bedre psykisk helsetilbud, særlig til eldre/menn (helsestasjon eldre)	Enhet for forebygging og mestring, hjemme-tjeneste, tjenestekontoret	
Satsningsområdet 4: Forebyggende arbeid opp mot eldre mennesker i kommunen			
2026	«Sterk i steget» på Samfunnshuset (torsdager)	Sektorsjef helse	Gjennomføres
2026	«Ut i Meråker»- 10 trimposter, godt friluftstilbud	Frivilligheten	Gjennomføres

2027	Innbyggerkartlegging, forberede alderdom	Sektorsjef helse	335 svar
2027/30	Inkludering, flere arena for samhandling og mestring	Sektorsjef helse/Frivilligsentral	Samfunnshuset m.m.....
2026 2027 2027	Velferdsteknologi – opptrappingsplan for aktiv bruk	Sektorsjef helse/koordinator velferdsteknologi	Lagt inn i budsjett øking av medidindispensere. Lagt inn økning av velferdsteknologi fra 20-40 %. VR samarbeidet utreder digitalt hjemmesykepleie.
2026	Utrede eldretilpassede boliger nært helsetjenestene og sentrum	Sektorsjef helse	Kaupang agenda er i gang. Ferdigstilles ved årskiftet
2027	Videreutvikle hukommelsesteam	Sektorsjef helse/Tjenestekontoret	Følger opp 24 brukere, informasjon til Pensjonistlagets medlemmer
2027	-Tilby innbyggere som har behov, brannvarslere som er direkte koblet til VR-respons.	Sektorsjef helse og Brann	Stående tilbud

Det må også nevnes at kommunen, sammen med resten av Værnesregionen, allerede har forpliktet seg til å etterleve ABC:

ABC- modellen (Act – Belong – Commit)



GJØR NOE AKTIVT

I kommunen har vi høy grad av arbeidsinkludering, og det fins aktivitetstilbud for alle aldre og ulike interesser. Det er lett å finne informasjon om hvordan den enkelte kan aktivisere seg fysisk, sosialt, åndelig og mentalt.



GJØR NOE SAMMEN

Den enkelte føler på tilhørighet i lokalsamfunnet og kommunen sin ved å ha et nettverk og å være sosialt integrert. Vi har gode møtearenaer, og mange som inviterer andre inn i aktiviteter og fellesskap.



GJØR NOE MENINGSFULLT

Innbyggerne i vår kommune skal bli møtt og verdsatt i ulike faser av livet, men samtidig få mulighet til å bidra med noe verdifullt og nyttig for andre – både igjennom jobb og fritid.

For eksempel felles ryddedugnad i Meråker sentrum på våren

